

※2025年07月29日02:01 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

※2025年07月29日02:01 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

[illegible]

[illegible]

26日(土)		27日(日)	28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)	
Aスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ
		定休日								
08:00-08:50 ◎ヒューUpper+ 稲田										
09:20-10:10 ◎ヒューUpper+ 稲田	●09:10-09:55 見学会(2.45) 西田		09:30-10:20 ◎ヒューUpper+ 稲田	●09:20-10:05 見学会(2.45) 西田	09:30-10:00 ◎ヒューRefCore 稲田		09:30-10:20 ◎ヒューH&L+ 荒井	●09:20-10:05 見学会(2.45) 佐々木	09:30-10:20 ◎ヒューB+ 西田	
10:50-11:20 ◎ヒューRefCore 稲田			10:50-11:20 ◎ヒューRefBody 西田		10:30-11:20 ◎ヒューWaist+ 稲田	●10:20-11:05 見学会(2.45) 荒井	10:50-11:40 ◎ヒューUpper+ 荒井		10:50-11:40 ◎ヒューLower+ 荒井	●10:40-11:25 見学会(2.45) 佐々木
12:00-12:50 ◎ヒューWaist+ 稲田			11:50-12:40 ◎ヒューB&A+ 西田	●11:40-12:25 見学会(2.45) 加藤	11:50-12:40 ◎ヒューH&L+ 荒井		12:10-12:40 ◎ヒューRefCore 佐々木		12:10-12:40 ◎ヒューRefBody 佐々木	
13:30-14:20 ◎ヒューUpper+ 西田	●13:20-14:05 見学会(2.45) 稲田		13:10-14:00 ◎ヒューLower+ 稲田		13:10-14:00 ◎ヒューUpper+ 荒井	●13:00-13:45 見学会(2.45) 稲田	13:10-14:00 ◎ヒューWaist+ 稲田	●13:00-13:45 見学会(2.45) 稲田	13:10-14:00 ◎ヒューB&A+ 佐々木	●13:00-13:45 見学会(2.45) 稲田
					</					

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎L'うLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎L'うUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎L'うB+	Basic+	50分
2.5	◎L'うRefBody	Refresh Body	30分
3	◎L'うH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎L'うRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎L'うWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎L'うB&A+	Back&Arms+	50分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日時	年度	レッスン名	担当インストラクター
1(火) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	加藤詩音
1(火) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	西田香織
1(火) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	福田里歩
2(水) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	荒井祭里
2(水) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	佐々木優花
2(水) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	加藤詩音
3(木) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	荒井祭里
3(木) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	香川紘子
3(木) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	荒井祭里
3(木) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	香川紘子
4(金) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	西田香織
4(金) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	福田里歩
4(金) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	佐々木優花
4(金) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	加藤詩音
5(土) 07:50-08:35	1	見学会(2.45)	西田香織
5(土) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	荒井祭里
5(土) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	福田里歩
5(土) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	加藤詩音
7(月) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	荒井祭里
7(月) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	加藤詩音
7(月) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	香川紘子
8(火) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	西田香織
8(火) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	香川紘子
8(火) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	荒井祭里
9(水) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	福田里歩
9(水) 17:50-18:35	1	見学会(2.45)	西田香織
10(木) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	福田里歩
10(木) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	佐々木優花
10(木) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	荒井祭里
10(木) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	荒井祭里
11(金) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	福田里歩
11(金) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	西田香織
11(金) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	加藤詩音
12(土) 07:50-08:35	1	見学会(2.45)	荒井祭里
12(土) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	佐々木優花
12(土) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	香川紘子
12(土) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	西田香織
14(月) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	佐々木優花
14(月) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	加藤詩音
14(月) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	西田香織
14(月) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	佐々木優花
15(火) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	佐々木優花
15(火) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	福田里歩
15(火) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	加藤詩音
16(水) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	香川紘子
16(水) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	荒井祭里
16(水) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	加藤詩音
16(水) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	福田里歩
17(木) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	荒井祭里
17(木) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	佐々木優花
17(木) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	佐々木優花

レッスンの日時	年度	レッスン名	担当インストラクター
18(金) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	福田里歩
18(金) 12:20-13:05	1	見学会(2.45)	香川紘子
18(金) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	福田恭子
19(土) 07:50-08:35	1	見学会(2.45)	福田里歩
19(土) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	加藤詩音
19(土) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	福田恭子
19(土) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	西田香織
21(月) 09:00-09:45	1	見学会(2.45)	佐々木優花
21(月) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	荒井祭里
21(月) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	福田恭子
21(月) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	西田香織
22(火) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	福田恭子
22(火) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	佐々木優花
22(火) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	西田香織
23(水) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	香川紘子
23(水) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	西田香織
23(水) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	福田恭子
24(木) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	香川紘子
24(木) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	香川紘子
24(木) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	佐々木優花
24(木) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	福田里歩
25(金) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	香川紘子
25(金) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	香川紘子
25(金) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	福田恭子
25(金) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	佐々木優花
26(土) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	西田香織
26(土) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	福田恭子
26(土) 15:40-16:25	1	見学会(2.45)	荒井祭里
28(月) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	西田香織
28(月) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	加藤詩音
28(月) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	福田恭子
28(月) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	香川紘子
29(火) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	荒井祭里
29(火) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	福田里歩
29(火) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	福田恭子
30(水) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	佐々木優花
30(水) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	福田恭子
30(水) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	佐々木優花
30(水) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	荒井祭里
31(木) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	佐々木優花
31(木) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	福田里歩
31(木) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	香川紘子

● … 常連レッスン

● … 体験レッスン予約可能

10分 … 10分講座

18:30-19:30

レッスン名

インストラクター名

SP … 特別レッスン

WS … プレミアムワークショップ
(追加料金あり)

21:00-22:00

レッスン名

インストラクター名

【注意事項】

●スケジュール、担当インストラクターは
予告なく変更する場合がございますので、
予めご了承ください。

●レッスンの開始時間を過ぎてしまった
場合はご受講いただけません。
お時間に余裕をもってお越しください。



【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

会員様専用
予約ページ



LINE
公式アカウント



Instagram



オンラインストア
Lapre



オンラインヨガ
UCHIYOGA+

